



# 給食献立表

2024年 3月号  
藍住町教育委員会

(普通食)

日	曜	ざ い り よ う め い								栄養価		
		こ ん だ て め い			あか 血・筋肉・骨をつくる		みどり 体の働きをよくする		き 力や体温のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
		主 食	牛乳	お か ず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
1	金	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ ★ぶたじる マイティソース	ささみカツ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 こんにやく さつまいも	油	657 796	24.7 29.1
4	月	むぎいり カレーライス	○	フルーツポンチ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース みかん もも パイン ナタデココ	米 むぎ じゃがいも ゼリー	油	654 806	21.3 25.4
5	火	こがたことう パン	○	やきそば わかさぎのフリッター	ぶた肉 さつまあげ いか	牛乳 あおのり わかさぎ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン くらざとう ちゅうかめん	油	655 847	24.5 30.8
6	水	ごはん	○	こまつなとうや豆腐のた まごじ れんこんのサラダ	とり肉 さつまあげ こや豆腐 たまご ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ れんこん コーン	米 さとう	油 ドレッシング	592 720	27.0 32.4
7	木	ごはん	○	★とり肉のワインふうみ コンソメスープ お祝いクリームだいふく(中 のみ)	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 でんぷん さとう だいふく	油	683 917	26.5 32.7
8	金	ごはん	○	さんまおかかに ぶた肉とごぼうのもの きゅうりのかおりづけ	さんま ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり	米 こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	643 745	26.1 29.3
11	月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ きりぼしだいこんとじゃがい ものもの	とり肉 さつまあげ	牛乳	かぼちゃひき 肉フライ にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	645 756	21.2 24.4
12	火	こがたアップ ルパン	○	スープスパゲティ ツナサラダ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	りんご たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	パン スパゲティ	油 ドレッシング	683 879	28.9 36.6
13	水	ごはん	○	わふうハンバーグ みそしる お祝いクリームだいふく(幼 小のみ) 型抜きレアチーズ(中のみ)	ハンバーグ みそ とうふ	牛乳 わかめ レアチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも だいふく		726 791	25.3 29.8
14	木	ごはん	○	ホイコーロー ポイルしゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ	米 さとう	油	677 866	21.5 26.8
15	金	ごはん	○	魚のてりやきふう 肉じゃが	メルルーサ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	油	634 774	27.0 32.1
18	月	ごはん	○	あつやきたまご ひじきとだいずのもの ミニサラダ	たまご とり肉 だいず がんもどき さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	669 814	29.9 36.4
19	火	コッペパン いちごジャム	○	さわらのみそマヨネーズや き キャベツとにくだんごのスー プ	さわら みそ 肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン いちごジャム	ごま マヨネーズ	624 759	30.4 36.7
21	木	むぎいりそぼ ろごはん	○	ふしめんみそしる きよみオレンジ	とりひき肉 だいず たまご ぶた肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	はくさい えのきたけ きよみオレンジ	米 むぎ さとう ふしめん	油	683 839	30.0 36.7
										基準 650 830	基準 26.8 34.2	